

# le Chemin de la Nature



## CHÊNES

En France, le genre *Quercus* rassemble 8 espèces de chênes dites spontanées\* dont **3 espèces à feuilles persistantes\*** (le chêne liège (*Quercus suber* L.), le chêne vert (*Quercus ilex* L.) et le chêne kermès (*Quercus coccifera* L.)) et **5 espèces à feuilles caduques\***.

Parmi les espèces à feuilles caduques\*, nous allons nous intéresser ici à 3 espèces parmi les plus communes : le **chêne rouvre** (*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.), le **chêne pédonculé** (*Quercus robur* L.) et le **chêne pubescent** (*Quercus pubescens* Willd.).

Chêne rouvre  
*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.



- Rameaux moins sinueux presque droits, lui donnant un port plutôt régulier.
- Houppier\* massif laissant peu filtrer la lumière.

Chêne pédonculé  
*Quercus robur* L.



- Port tortueux et sinueux avec de très grosses branches.
- Houppier\* en « griffe de chat ».

Chêne pubescent  
*Quercus pubescens* Willd.



- Port tortueux et sinueux. De plus petite taille avec un tronc court.
- Houppier\* clair et ample.





Écorce brun sombre :

- Fissurée longuement mais peu profondément
- Plus lisse et moins rugueuse.



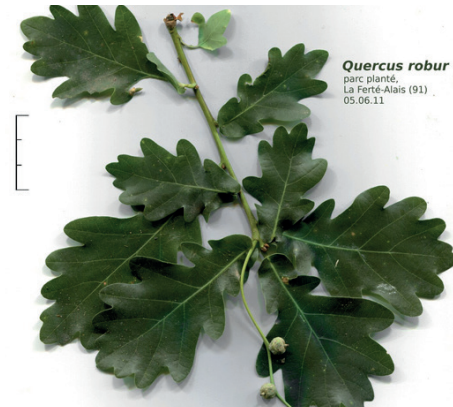
Écorce brun sombre :

- Crevassée profondément épaisse avec des sillons légèrement orangés
- Rugueuse et anguleuse.



Écorce gris-noir :

- Crevassée et profondément fissurée
- Écailleuse.



Feuilles :

- Alternes\*
- Nettement pétiolées\*
- Lobes arrondis et peu profonds (9 à 12 lobes en général)
- Sans oreillette à la base
- Planes.

Feuilles :

- Groupées en amas au bout des rameaux
- Pétiole très court (< 1 cm)
- Lobes irréguliers avec des sinus profonds et étroits
- Toujours pourvues d'oreillettes à la base
- Ondulées parfois.

Feuilles :

- Alternes\*
- Pétiolées\*
- Lobes de forme et de profondeur variables
- Sans oreillette à la base
- Pubescentes\*.





Glands :

- **Groupés en grappe**
- **Sessiles\*** (directement fixée à la branche).



Glands :

- **Groupés par 2 (jusqu'à 5)**
- **Pédoncule\*** de longueur très variable (3-12 cm).



Glands :

- **Agglomérés**
- **Pédoncule\*** court
- **Cupule\*** à écailles pubescentes\*.

## CUISINE

Aujourd'hui, les glands ont été complètement rayés de notre alimentation et ceci à cause de la **toxicité de leurs tanins lorsqu'ils sont consommés en excès**.

En effet, **consommés sans une préparation adéquate**, les glands, en plus d'être âpres et astringents, peuvent entraîner **douleurs abdominales, troubles de la digestion et céphalées**.

### Pourquoi consommer les glands ?

Les glands sont bons et **intéressants d'un point de vue nutritionnel**. Ils sont riches en glucides (50 à 60 %), lipides (10%) et protéines (7 à 8%) et contiennent également des oligo-éléments ainsi que des vitamines du groupe B (bonnes pour le système nerveux).

Le gland est très nutritif et très calorique (500 calories pour 100 g soit deux fois plus que la châtaigne).

Il possède également un index glycémique\* bas. Le gland n'entraîne donc pas de pic de glycémie, ni de pic d'insuline qui, à la longue, font grossir en induisant le stockage du sucre sous forme de graisses et favorisent la survenue de diabète de type II.

### Comment les préparer ?

Pour consommer les glands, on aura besoin d'en extraire l'excès de tanin et pour cela on va les cuire.

La cuisson se fait à **plusieurs eaux en jetant l'eau de cuisson à chaque fois** afin d'enlever un maximum des **tanins qui sont hydrosolubles\***.

L'excès de tanin, et donc l'âpreté et l'astringence qu'ils engendrent, disparaissent après **3 à 8 cuissons** selon les glands (à raison de 15 à 20 mn de cuisson à chaque fois). Les glands sont prêts à être consommés lorsque l'âpreté et l'astringence ne sont plus désagréables en bouche.

Les glands peuvent alors être préparés en **purée, bouillie** ou **pâté végétal (avec des baies de genièvre que l'on récolte à la même période)**.



Ils peuvent également être séchés puis réduits en poudre afin d'obtenir une **farine nutritive** pour faire des galettes, des pains ou des gâteaux ou torréfiés pour réaliser un substitut de café.

## Succédané de café aux glands de chêne

### Ingrédients

des glands de chêne.

### Préparation

Préparer les glands de chêne selon le protocole vu précédemment.

Torréfier les glands en les étalant en une seule couche dans un plat à placer au four environ 45 mn entre 170 et 200 °C.

Lorsqu'ils présentent une couleur brun-chocolat, c'est qu'ils sont prêts à être broyés puis bouillis quelques minutes pour obtenir votre substitut de café.



*Substitut de café aux glands de chêne.*



## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

### > Partie de la plante utilisée : écorce.

En ce qui concerne l'usage médicinal, même si l'écorce de ces 3 chênes peut être utilisée, l'utilisation du chêne rouvre (*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.) est celle qui est la plus fréquemment décrite.

L'usage médicinal de l'écorce de chêne est essentiellement lié à sa **richesse en tanins** (entre 3% et 15 à 20%) qui lui confère des propriétés astringentes\*, antidiarrhéiques\*, antiseptiques légères\*, antiprurigineuses\* et hémostatiques\*.

Les tanins sont des composés végétaux de la famille des polyphénols qui réagissent avec les protéines. Dans la bouche, ils vont donner une sensation d'astringence\*, en se fixant aux protéines salivaires. De même, en se fixant aux protéines des tissus et muqueuses, ils vont les resserrer et les assécher. Ils ont aussi la capacité d'induire la vasoconstriction de petits vaisseaux d'où leurs propriétés hémostatiques\*.



L'écorce est ainsi utilisée par voie interne en cas de diarrhées légères et par voie externe dans les cas d'inflammations de la peau (eczéma, démangeaisons) ou de la bouche (aphtes, laryngites\*, gingivites\*, maux de gorge...).

## REMÈDES

Que ce soit en usage interne ou externe, l'écorce est utilisée sous forme de **décoction**.

Une décoction consiste à placer la plante dans l'eau froide, à porter à ébullition le mélange puis à le laisser bouillir entre 10 et 20 mn.

Suivant l'usage (interne ou externe), la teneur en écorce sera à adapter comme indiqué ci-dessous.

### > Décoction

#### Par voie interne

##### Préparation

Mettre 3 g d'écorce dans 1 L d'eau froide et porter à ébullition le mélange pour le laisser bouillir 10 mn.

##### Utilisation

Pour un adulte, prendre 2 à 3 tasses (maximum) par jour en dehors des repas.

À utiliser en cas de diarrhées, **ne pas dépasser 3 tasses par jour** et 5 jours d'utilisation maximum. En l'absence d'amélioration des symptômes au bout de 3 jours ou de fièvre, consulter un professionnel de santé.

#### Par voie externe

##### Préparation

Décoction de l'écorce à 20 g pour 1 L d'eau.

##### Utilisation :

- En compresses pour soulager l'eczéma, les démangeaisons, les gerçures, ainsi que pour désinfecter une petite plaie.
- En gargarisme chez l'adulte dans les maux de gorge, aphtes, laryngites et pharyngites.

## CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Comme nous l'avons vu plus haut, sa richesse en **tanins** fait du chêne un arbre à utiliser avec précautions et discernement.

> L'écorce du chêne est contre-indiquée chez :

- **La femme enceinte ou allaitante**
- **L'enfant de moins de 12 ans.**

> L'écorce du chêne nécessite impérativement un avis médical :

- En cas d'eczéma étendu ou suintant
- De plaie étendue ou importante
- D'infection de la peau ou des muqueuses
- D'insuffisance cardiaque\* ou d'hypertension\*.



➤ La consommation de tanins en grande quantité pourrait entraîner une diminution de l'absorption de médicaments mais aussi de divers nutriments. Il convient donc de réaliser une **prise à distance des repas et des médicaments** et sur de **courtes périodes**.

## GLOSSAIRE

**Alterne** – Se dit d'organes (feuilles, rameaux, parfois fleurs) insérés isolément à des hauteurs différentes, sur l'axe qui les porte.

**Anti-diarrhéique** – Qui soulage les symptômes de la diarrhée notamment en resserrant les tissus au niveau de la muqueuse intestinale et en diminuant l'inflammation.

**Antiprurigineux** – Qui diminuent les démangeaisons.

**Antiseptique** – Qui lutte contre le développement des micro-organismes (ou les tue).

**Astringent** – Qui resserre et assèche les tissus, favorisant ainsi leur cicatrisation.

**Caduques** – Se dit d'organes qui se détachent et tombent spontanément après leur formation ou selon un rythme annuel. Par extension, on parle d'arbre à feuilles caduques quand ceux-ci perdent leur feuillage à l'automne et se retrouvent « nus ».

**Cupule** – Réceptacle ligneux en forme de petite coupe écailleuse, parfois épineuse, issu de la soudure des bractées (organe qui accompagne la fleur ou l'inflorescence, ayant un aspect variable : une petite feuille, une membrane, une écaille ou encore une pièce florale) et enveloppant la base ou la totalité de certains fruits.

**Fébrile** – Qui présente de la fièvre.

**Gingivite** – Inflammation des gencives.

**Hémostatique** – Doté d'une capacité à stopper les saignements (de manière mécanique ou en agissant sur une des différentes étapes du processus de coagulation).

**Houppier** – Désigne l'ensemble des parties aériennes d'un arbre, à l'exception de la base du tronc (le fût). Le houppier désigne donc les branches, les rameaux et le feuillage d'un arbre.

**Hydrosoluble** – Soluble dans l'eau.

**Hypertension** – Pression artérielle anormalement élevée au-delà des valeurs de référence (pression artérielle systolique supérieure à 140 mmHg et une pression artérielle diastolique supérieure à 90 mmHg). C'est un facteur de risque d'apparition d'athérosclérose et de maladies cardio-vasculaires.

**Index glycémique** – Critère de classement des glucides qui évalue la capacité d'un aliment à élever la glycémie.

**Insuffisance cardiaque** – Incapacité du cœur à fournir un débit adapté aux besoins en oxygène des différents organes de l'organisme. Cette pathologie peut se compliquer par des troubles du rythme cardiaque ou même la mort.

**Laryngite** – Inflammation du larynx.



**Sessile** – Se dit d'un organe, souvent d'une fleur ou d'une feuille, qui est dépourvu de support (stipe, pétiole, pédoncule, pédicelle...).

**Pédoncule** – Axe d'une fleur solitaire ou axe d'une inflorescence, sur lequel sont insérés les pédicelles (petites ramifications du pédoncule d'une inflorescence portant chacune à leur sommet une seule fleur).

**Pétiolé** – Qui est muni d'un pétiole. Le pétiole est la partie amincie de la feuille reliant le limbe à la tige ou à l'axe de fixation de la feuille. Les feuilles dépourvues de pétiole sont dites sessiles.

**Persistante** – Se dit d'un feuillage qui reste vert et en place toute l'année. Les «feuilles» finissent tout de même par tomber au bout de plusieurs années (entre 2 et 6 ans). On parle aussi de plante sempervirente (toujours verte) lorsque le feuillage reste vert toute l'année.

**Pubescent** – Couvert de poils fins, courts et souples.

**Spontanée** – Se dit d'une espèce qui pousse toute seule, sans l'intervention de l'homme.

*Le Chemin de la Nature*

LECHEMINDELANATURE.COM

